COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE 167-865114 tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00. Fare riferimento ai seguenti dati:

- Il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (PETL42561).
- Il NOME del prodotto (PROFORM® 585 TL treadmill).
- Il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale).
- Il NUMERO DEL DIAGRAMMA della parte/i (vedere la DIAGRAMMA DELLE PARTI e la LISTA DELLE PARTI al centro di questo manuale).
- La DESCRIZIONE della parte/i (vedere la DIAGRAMMA DELLE PARTI e la LISTA DELLE PARTI al centro di questo manuale).

Quando si effettua la chiamata se possibile, posizionare il treadmill vicino al telefono per un facile riferimento.

GARANZIA DELLA ICON HEALTH & FITNESS ITALIA s.r.l.

La ICON HEALTH & FITNESS ITALIA s.r.l. garantisce questo articolo privo di difetti nel materiale e nella fabbricazione.

La garanzia sul prodotto è valida a condizione che:

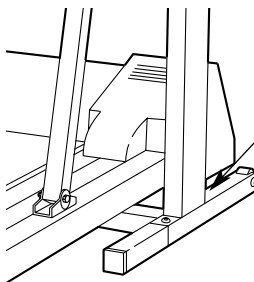
- il prodotto rimanga in possesso del compratore originario;
- il prodotto venga usato privatamente;
- il prodotto non abbia subito danni dovuti ad incidenti e/o ad un uso improprio, manomissioni e/o manutenzione e/o modifiche da parte di personale non autorizzato dalla ICON HEALTH & FITNESS ITALIA s.r.l.

La durante della garanzia è:

- di 12 mesi dalla data di acquisto originario comprovata dalla copia dello scontrino fiscale, per le parti strutturali.
- di 3 mesi per le parti mobili (cavi, puleggie, ecc). ed elettriche.

Nell'eventualità di difetto nel materiale o nella fabbricazione, la ICON HEALTH & FITNESS ITALIA s.r.l. provvederà, a sua scelta, alla riparazione od alla sostituzione. Tutte le relative spese saranno a carico della ICON HEALTH & FITNESS ITALIA s.r.l. Sono a carico dell'acquirente le spese di spedizione che dovranno esser prepagate. Inoltre, il prodotto dovrà essere adeguatamente imballato in modo da evitare danni allo stesso nel corso del trasporto, danni che non verranno riconosciuti dall'Azienda.

LA PROCEDURA

Il certificato di garanzia, corredato dalla copia dello scontrino fiscale, dovrà essere spedito alla ICON HEALTH & FITNESS ITALIA s.r.l., Via S. Penna, 2—06132 S. ANDREA DELLE FRATTE PERUGIA entro venti (20) giorni dalla data di acquisto.

Qualora doveste scoprire un difetto nel materiale o nella fabbricazione durante il periodo di garanzia, dovrete contattare la ICON HEALTH & FITNESS ITALIA s.r.l. al Numero verde 167-865114 lamentando il vizio rilevato.

Gli addetti del Servizio Assistenza Clienti provvederanno ad inviarvi parti di ricambio o illustrarvi le procedure per la riparazione o sostituzione del prodotto.

Parte No. 139831 R1098A PROFORM è una marchio della ICON Health & Fitness, Inc. © 1998 Stampato negli USA

Modello N°. PETL42561
Numero di Serie ______________

Etichetta del Num. di Serie

CLASSE HC
Prodotto di Fitness

DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti o danneggiate, noi vi garantiamo la completa soddisfazione attraverso l'assistenza diretta della nostra Azienda.

ALLO SCOPO DI EVITARE INUTILI RITARDI, VOGLIATE GENTILMENTE CHIAMARCI AL NOSTRO NUMERO VERDE. Tecnici esperti vi forniranno immediatamente la loro assistenza senza alcuna spesa a vostro carico.

Numero verde:
167-865114
Lunedì-venerdì: 15:00-18:00

⚠ AVVERTENZA

Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni importanti elencate in questo manuale prima di utilizzare questo equipaggiamento. Conservare il manuale per future referenze.

MANUALE D'ISTRUZIONI

INDICE

Nota: É stata inclusa un DIAGRAMMA DELLE PARTI ed una LISTA DELLE PARTI al centro di questo manuale.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, corti circuiti, scosse elettriche, o lesioni di persona, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare il treadmill.

1. **Sarà responsabilità del proprietario del treadmill di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del treadmill, delle norme qui elencate.**
2. **Utilizzare il treadmill solo secondo le istruzioni di questo manuale.**
3. **Questo treadmill é stato realizzato solo per uso privato. Non utilizzare questo treadmill per motivi commerciali per affittare o in instituti media.**
4. **Posizionare il treadmill su una superficie piana con almeno 2 metri di zona sgombra dietro. Non posizionare il treadmill vicino ad acqua, all'aperto o dove ostruisca un'apertura d'aria. Per protezione, coprire il pavimento sottostante il treadmill.**
5. **Tenere il treadmill al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non mettere il treadmill in un garage, in terrazza, o vicino a fonti d'acqua.**
6. **Non utilizzare dove vengono utilizzati prodotti per inalazione o dove c'è la somministrazione di ossigeno.**
7. **Tenere lontano dalla portata dei bambini di un'età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.**
8. **Il treadmill non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso ulteriore ai 115 kg. Non permettere a più di una persona alla volta di usare il treadmill.**
9. **Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o allentati che potrebbero impigliarsi nel treadmill. Si consigliano articoli sportivi comodi. Calzare sempre scarpe da corsa. Non usare mai il treadmill a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.**
10. **Inserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 8 o più amps (fare riferimento alla sezione INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE a pagina 7). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.**
11. **Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1mm²) che non superi 1,5m di lunghezza.**
12. **Evitare il contatto del cavo elettro con superfici calde.**
13. **Non cercare di muovere il tappeto quando l'apparecchio non è alimentato da energia elettrica. Non azionare il treadmill se il cavo d'alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati, o se il treadmill presenta un cattivo funzionamento. (Se il treadmill non funzionasse appropriatamente, fare riferimento alla sezione PRIMA DI INIZIARE a pagina 4 di questo manuale.)**
14. **Prima di procedere ad opere di manutenzione e regolazione elencate in questo manuale, disinserire sempre la spina. Non rimuovere la calotta del motore se non specificato ficato diversamente dal personale addestrato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione, a parte quella indicata in questo manuale, è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.**

programma d'allenamento, non rimanere nel training zone per più di 20 minuti). Respirare regolarmente e profondamente mai trattenere il fiato.

Raffreddamento

Finire ogni allenamento con 5 o 10 minuti di stretching per raffreddarsi. Così facendo aumenterà la flessibilità dei muscoli e aiuterà a prevenire dolori tipici del dopo allenamento.

Frequenza dell'allenamento

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre allenamenti ogni settimana, alternando i giorni. Dopo alcuni mesi, si potrà allenarsi fino a cinque volte alla settimana, se desiderato. La chiave del successo è il fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.

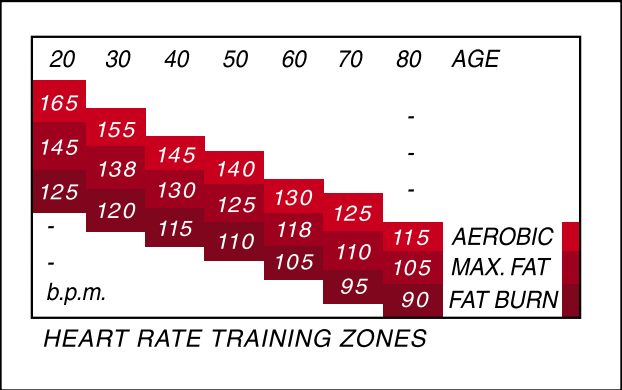
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

⚠ AVVERTENZA: Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti.

Il sensore della frequenza cardiaca non è un attrezzo medico. L'accuratezza della lettura della frequenza cardiaca potrebbe essere influenzata da diversi fattori come ad esempio il movimento durante l'esercizio. Il sensore è inteso solo e strettamente come un aiuto per determinare la frequenza cardiaca in generale.

Le seguenti linee di condotta aiuteranno a stabilire un programma d'allenamento adeguato ai propri bisogni. È importante ricordare che le seguenti informazioni sono di natura generale. Per ottenere informazioni più dettagliate riguardo gli esercizi, fare riferimento a qualche libro specializzato in materia o consultare il proprio medico.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Sia che la vostra meta è quella di dimagrire o rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere tali risultati è allenarsi alla giusta intensità. Il giusto livello d'intensità potrà essere determinato usando il battito cardiaco come guida. La tabella sottostante mostra la frequenza cardiaca raccomandata per il dimagrimento e l'esercizio aerobico. (Questa tabella si trova anche sulla consolle).

Per determinare la vostra frequenza cardiaca ideale, innanzi tutto cercate la vostra età nella parte superiore della tabella (arrotondare l'età al decennio più vicino). Dopo di che, localizzate i numeri sotto la vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra "training zone" (zona d'allenamento). I due numeri inferiori sono i numeri della frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero più in alto raffigura il numero della frequenza cardiaca raccomandata per un'allenamento aerobico.

Per misurare la frequenza cardiaca durante l'allenamento, utilizzare il sensore della frequenza cardiaca. (Vedere pagina 9). Se il battito cardiaco è troppo alto o troppo basso, regolate la velocità o l'inclinazione del treadmill fino a raggiungere il giusto livello della vostra frequenza cardiaca.

Dimagrimento

Per bruciare i grassi in modo efficace, bisognerà allenarsi ad un livello d'intensità relativamente basso per un lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti dell'allenamento, il corpo utilizza le calorie derivanti dai carboidrati le quali sono di facile accessibilità. É solo dopo i primi minuti, che il corpo incomincia ad utilizzare le calorie derivanti dalle scorte di grasso per ottenere l'energia necessaria. Se la vostra meta è il dimagrimento, regolate la velocità e l'inclinazione del treadmill fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino a uno dei due numeri inferiori nella vostra "training zone."

Esercizio Aerobico

Se la meta è quella di rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere "aerobico". Un allenamento aerobico richiede un notevole ammontare di ossigeno per un prolungato periodo di tempo. Così facendo aumenta la richiesta per il cuore di pompare più sangue ai muscoli, e per i polmoni di ossigenare il sangue.

COME ALLENARSI

Ciascun allenamento dovrebbe includere tre parti basilari:

Riscaldamento

Incominciare ogni allenamento facendo degli esercizi di riscaldamento per 5 o 10 minuti. Incominciare con degli allungamenti lenti e controllati, e progredire ad un livello più ritmico in modo da aumentare la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione sanguinea in preparazione per un allenamento strenuo.

Allenamento nel training Zone

Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge il training zone predeterminato, mantenere questo livello per 20 o 60 minuti. (Durante le prime settimane del

15. Salire sul tappeto solo dopo aver azionato il treadmill. Durante l'allenamento tenersi sempre ai corrimano.

16. Il treadmill è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.

17. Per evitare un possibile surriscaldamento del motore, non fare funzionare ininterrottamente il treadmill per più di un ora.

18. Spengere sempre il treadmill dopo l'uso. Rimuovere la chiave quando il treadmill non è in uso.

19. Ispezionare e stringere a fondo tutte le parti del treadmill ogni tre mesi.

20. Non inserire o lasciare cadere nessun oggetto nelle aperture.

21. Non solleverà, abbassare, o spostare il treadmill sino a montaggio completo. Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere sollevare, abbassare o muovere il treadmill.

22. Durante lo spostamento o quando si piega il treadmill, accertarsi che la chiusura a scatto sia completamente bloccata.

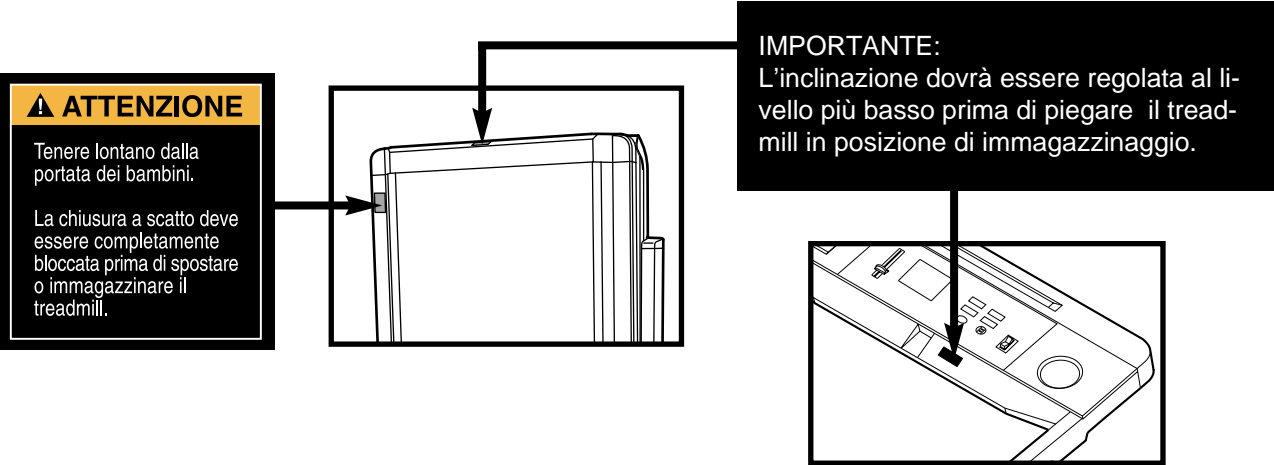
23. Prima di procedere ad opere di manutenzione e regolazione elencate in questo manuale, disinserire sempre la spina. Non rimuovere la calotta del motore se non specificato diversamente dal personale addestrato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione, a parte quella indicata in questo manuale, è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.

24. Il sensore della frequenza cardiaca in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori, tra cui il movimento provocato dall'esercizio, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Il sensore della frequenza cardiaca è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.

⚠ AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. La ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni di proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

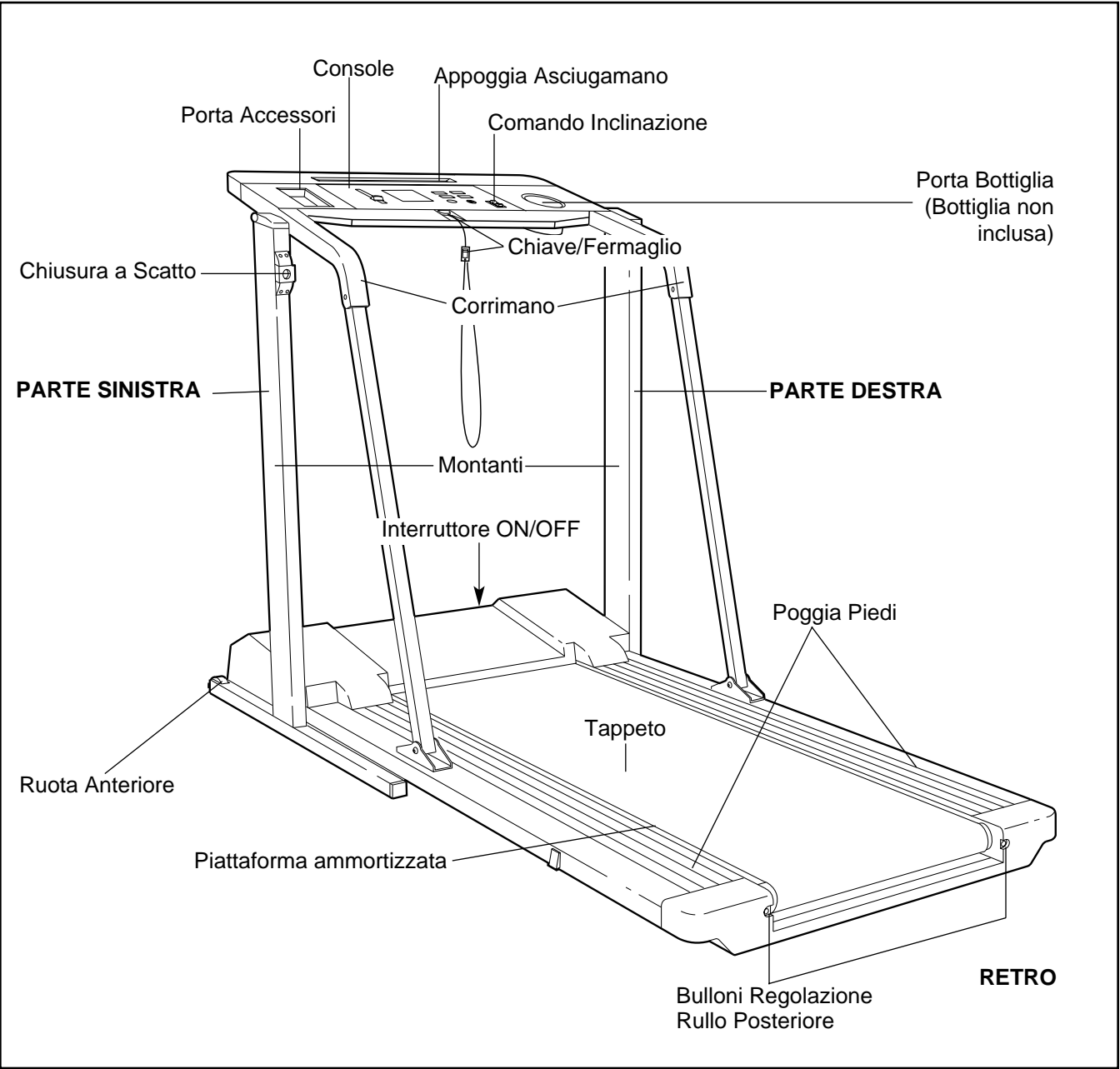
CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

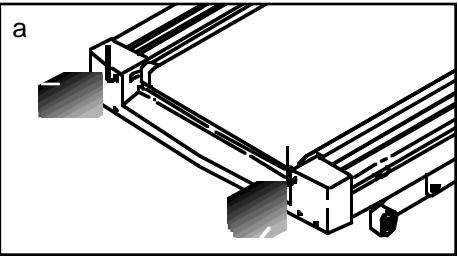
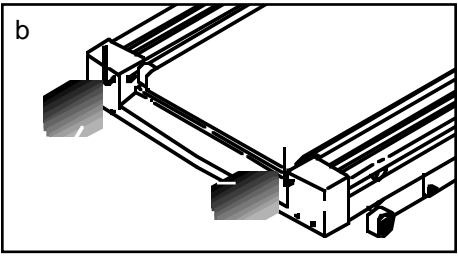
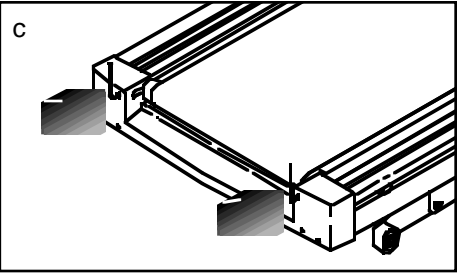
Fare riferimento agli adesivi sotto. Localizzare gli indicati adesivi sul treadmill. Noterete che gli adesivi sul treadmill son scritti in inglese. Localizzate gli stessi adesivi scritti nella vostra lingua che sono inclusi con il treadmill e attaccateli sopra a quelli in inglese.

IMPORTANTE: Se gli adesivi dovessero mancare, o se non dovessero essere leggibile, si prega di contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti (vedere la sezione COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO nel retro copertina di questo manuale). Applicare gli adesivi nei punti indicati in figura.

PRIMA DI INIZIARE

Complimenti per aver scelto il treadmill PROFORM® 585 TL. Il treadmill PROFORM® 585 TL è una sintesi tra tecnologia avanzata ed innovativo designo che permette di avere, nella comodità ed intimità della propria casa, un eccellente esercizio cardiovascolare. Ed una volta finito di allenarsi, l'innovativo 585 TL potrà essere piegato, occupando così meno della metà di spazio di altri treadmill.

Per il proprio beneficio, leggere attentamente questo manuale d'istruzioni prima di utilizzare il treadmill. In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE 167-865114 tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Questo è PETL42561. È possibile trovare il numero di serie su di un'etichetta posta sul treadmill (vedere la copertina di questo manuale per la locazione).

Prima di proseguire ulteriormente si prega di osservare il grafico sottostante per potersi familiarizzare con le parti contrassegnate.

5. SINTOMO: IL TAPPETO NON È CENTRATO O SCIVOLA DURANTE L'USO

a. Se il tappeto si è spostato sulla sinistra, prima di tutto rimuovere la chiave e **DISINSERIRE LA SPINA DELLA CORRENTE.** Usando la chiave di allen, girare il bullone regolazione rullo posteriore sinistro in senso orario di 1/4 di giro. Girare il bullone regolazione rullo posteriore destro in senso antiorario di 1/4 di giro. Inserire la spina della corrente, inserire la chiave e fare scorrere il tappeto per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il tappeto rimane centrato.

b. Se il tappeto si è spostato sulla destra, prima di tutto rimuovere la chiave e **DISINSERIRE LA SPINA DELLA CORRENTE**. Usando la chiave di allen, girare il bullone regolazione rullo posteriore sinistro in senso antiorario di 1/4 di giro. Girare il bullone regolazione rullo posteriore destro in senso orario di 1/4 di giro. Inserire la spina della corrente, inserire la chiave e fare scorrere il tappeto per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il tappeto rimane centrato.

c. Se il tappeto scivola mentre ci si cammina sopra, rimuovere la chiave di sicurezza e **STACCARE LA SPINA DELLA CORRENTE.** Facendo uso della chiave di allen, girare i due bulloni regolazione rullo posteriore di un quarto di giro in senso orario. Quando il tappeto è correttamente teso, sarà possibile sollevare entrambe i suoi lati di circa 5 o 7 cm dalla piattaforma. Il centro del tappeto dovrebbe appena toccare la piattaforma. É importante che il tappeto rimanga centrato. Infilare la spina della corrente, inserire la chiave ed azionare il treadmill per alcuni minuti. Ripetere fino a quando il tappeto raggiunge la giusta tensione.

6. SINTOMO: IL TREADMILL NON APPOGGIA UGUALMENTE SUL PAVIMENTO

a. Accertarsi che i sei piedini in gomma alla base, siano attaccati al treadmill (vedere la fase del montaggio numero 2 a pagina 5).

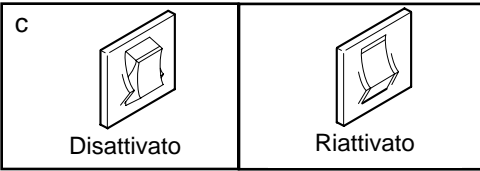
GUASTI

La maggior parte dei problemi possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Per ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE 167-865114 tutti i pomeriggi dalle 15:00 alle 18:00.

1. SINTOMO: LA MACCHINA NON SI ACCENDE

a. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserito nel salvacondotto e che quest'ultimo sia inserto in una presa con messa a terra. (Vedere INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE a pagina 7 di questo manuale). Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1mm^2) che non superi 1,5m di lunghezza.

b. Dopo aver staccato la spina della corrente, accertarsi che la chiave sia interamente inserita nella consolle. (Vedere la fase 1 a pagina 9).

c. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino alla corda della corrente. L'interruttore è stato realizzato per proteggere il sistema elettrico. Se è disattivato, l'interruttore sporge come mostra la figura. Per riattivarlo, fare riposare la macchina per cinque minuti, quindi ripremere il tasto.

2. SINTOMO: LA MACCHINA SI SPEGNE DURANTE L'USO

a. Controllare l'interruttore situato sulla parte anteriore del telaio vicino alla corda della corrente (vedere 1. c.). Se è disattivato, fare riposare la macchina per cinque minuti e quindi ripremere il tasto.

b. Assicurarsi che la spina della corrente sia ben inserita nella presa.

c. Rimuovere la chiave dalla consolle. Rinserirla completamente nella consolle (vedere la fase 1 a pagina 9).

d. Se il treadmill non dovesse ancora funzionare, contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti.

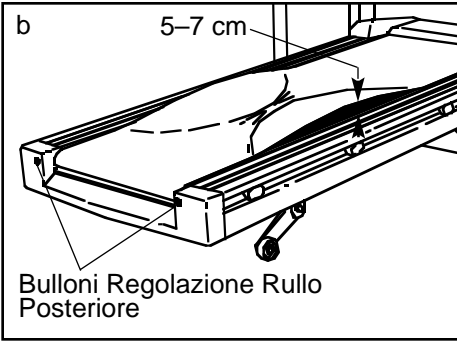
3. SINTOMO: IL SENSORE DELLA FREQUENZA CARDIACA NON FUNZIONA CORRETTAMENTE

a. Controllare le pile nella consolle. (Vedere INSERIMENTO DELLE PILE a pagina 8). La maggiore parte dei problemi sono il risultato di pile scariche.

4. SINTOMO: IL TAPPETO RALLENTA DURANTE L'ESERCIZIO

a. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori (3 x 1mm^2) che non superi 1,5m di lunghezza.

b. Se il tappeto è troppo teso, potrebbe diminuire l'esecuzione del treadmill ed il tappeto potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DELLA CORRENTE.** Facendo uso della chiave di allen, girare i due bulloni regolazione rullo posteriore di un quarto di giro, in senso antiorario. Quando il tappeto è teso appropriatamente, sarà possibile sollevare entrambe i suoi lati di circa 5–7 cm dalla piattaforma. È importante mantenere il tappeto centrato. Infilare la spina della corrente, inserire la chiave e azionare il treadmill per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il tappeto ha raggiunto la giusta tensione.

c. Se il treadmill non dovesse ancora funzionare, contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti.

MONTAGGIO

Il montaggio richiede due persone. Collocare il treadmill in un luogo che disponga di spazio libero e rimuovere tutto il materiale d'imballaggio. Assicurarsi che siano inclusi tutti i pezzi descritti per completare il montaggio, prima di disfarsi del materiale d'imballaggio. **ATTREZZI NECESSARI PER L'ASSEMBLAGGIO: Un chiave di allen , un cacciavite a stella , ed un paio di forbici (non inclusi).**

1. **Fare riferimento al grafico a pagina 4 per poter identificare la parte destra del treadmill.** Con l'aiuto di una seconda persona, mettere con attenzione, il treadmill sul suo fianco destro; **non posizionare il treadmill sulla sinistra per evitare che la chiusura a scatto venga denneggiata.**

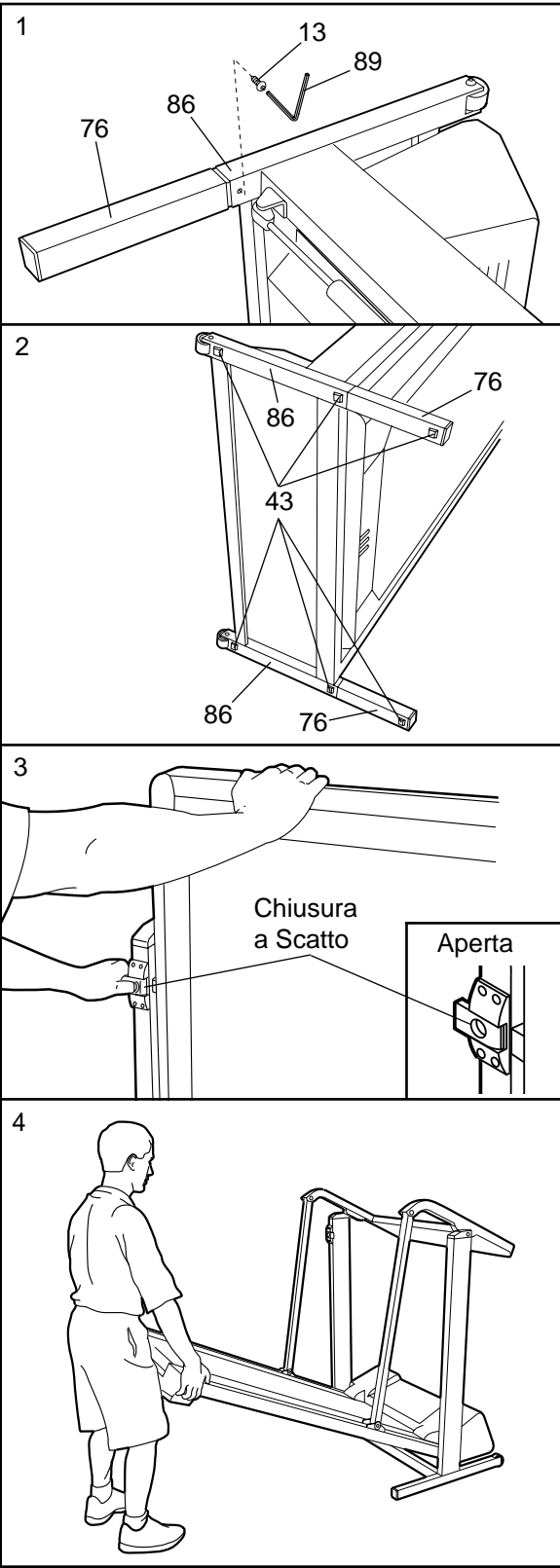
   Inserire un'Estensione della Base (76) su uno dei lati della Base (86). Facendo uso della Chiave di Allen (89), avvitare un Bullone Estensione (13) attraverso l'Estensione della Base e la Base.

   Attaccare l'altra Estensione della Base (non raffigurata) allo stesso modo.

2. Attaccare sei Gommini Base (43) alla Base (86) e alle Estensioni della Base (76) nei punti indicati in figura. Nota: Potrebbe essere stato incluso un Gommino Base extra.

   Con l'aiuto di una seconda persona, sollevare attentamente il treadmill in posizione verticale, facendo appoggiare la Base (86) e le Estensioni della Base (76) sul pavimento.

3. Afferrare l'estremità superiore del treadmill con la mano destra, come mostrato in figura. Aprire la chiusura a scatto con il pollice sinistro. Inclinare il treadmill fino a fare passare il telaio oltre la chiusura a scatto.

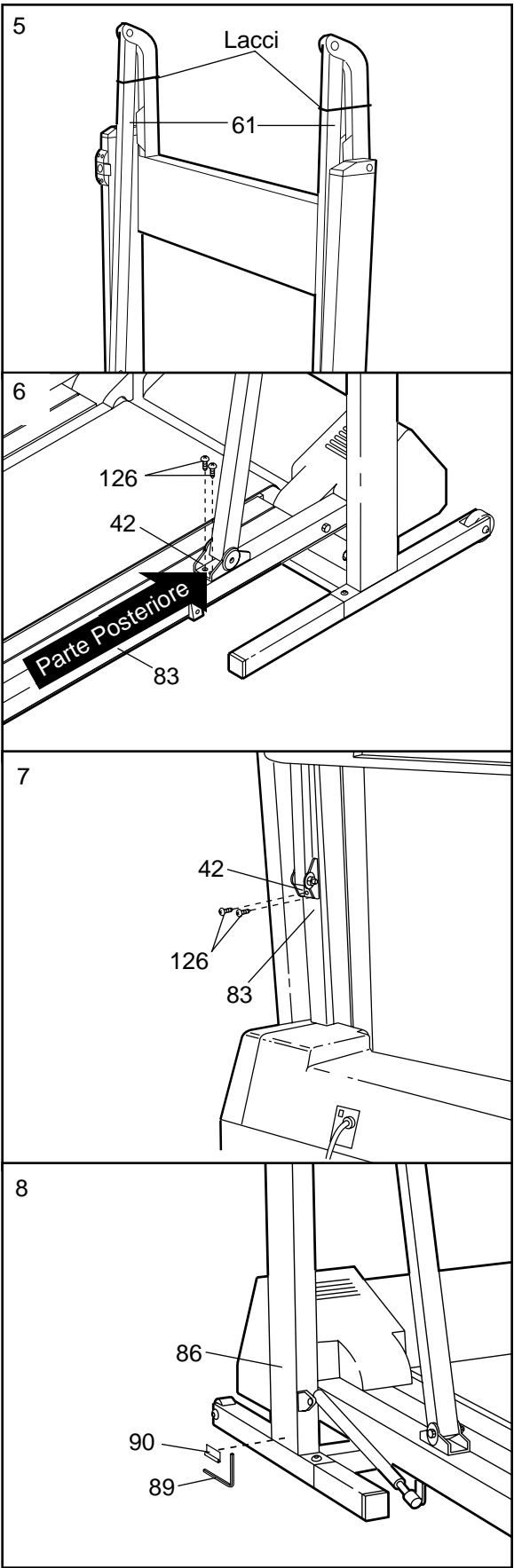
4. Afferrare il treadmill con due mani ed abbassarlo al pavimento. **Per ridurre il rischio di lesioni, piegare le ginocchia e tenere la schiena diritta.**

5. Tagliare i due lacci dai Corrimano (61).

6. Rimuovere le quattro Viti di Sostegno Montante (126) dal lato destro del Telaio (83). Posizionare il Sostegno Corrimano Destro (42) sopra i quattro fori che si trovano sul Telaio. Avvitare leggermente due delle quattro Viti nei fori posteriori del Sostegno e il Telaio, come mostrato in figura.

   Ripetere questa fase nel lato sinistro del Telaio (83).

7. Vedere la sezione COME PIEGARE E MUOVERE IL TREADMILL a pagina 10. Seguire le istruzioni su come piegare il treadmill

   Avvitare altre due Viti di Sostegno Montante (126) nel Sostegno Corrimano Destro (42) e nel Telaio (83). Avvitare fermamente tutte le quattro Viti nel Sostegno. Avvitare altre due Viti nel Sostegno Corrimano sinistro e nel Telaio (non raffigurate). Avvitare a fondo tutte le quattro Viti nel Sostegno.

8. Rimuovere il copri adesivo dal retro del Fermaglio Adesivo (90). Aderire il Fermaglio Adesivo alla Base (86) nella posizione indicata. Inserire la Chiave di Allen (89) nel Fermaglio Adesivo.

2. Muovere la mano destra nella posizione raffigurata, e tenere il treadmill fermamente. Sollevare il treadmill fino a fare passare la chiusura a scatto oltre il guida telaio. **Accertarsi che la chiusura a scatto sia completamente oltre il guida telaio.**

   Per proteggere la zona sottostante il treadmill, mettere un tappeto tra il pavimento ed il treadmill. Tenere il treadmill lontano dalla luce diretta del sole. Non lasciare il treadmill in posizione d'immagazzinaggio dove la temperatura supera i 30°C.

COME MUOVERE IL TREADMILL

Prima di muovere il treadmill, convertirlo nella posizione d'immagazzinaggio seguendo le istruzioni soprastante. **Accertarsi che la chiusura a scatto si completamente oltre il guida telaio.**

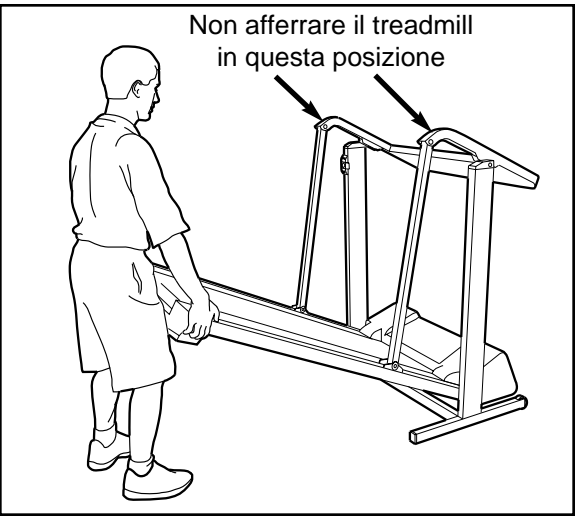
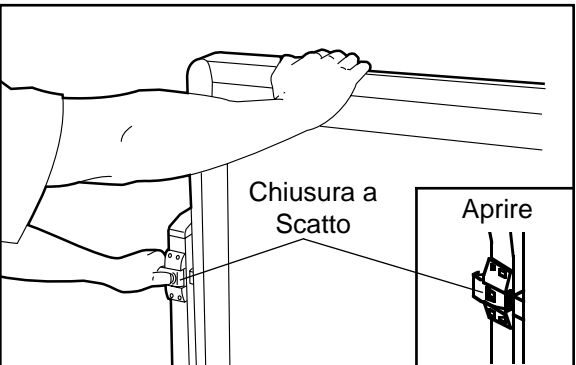
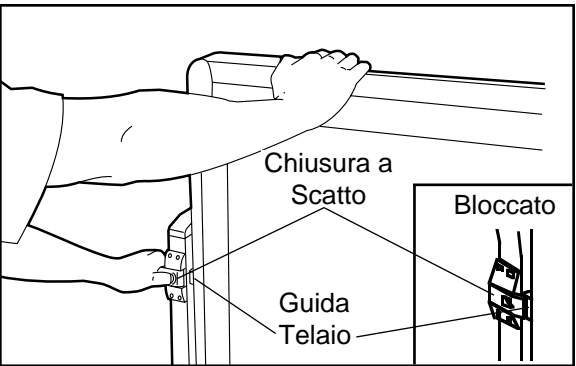
1. Tenere le estremità superiori dei corrimano. Mettere un piede sulla base, come mostrato in figura.

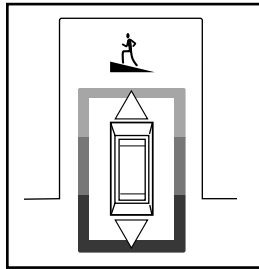
2. Inclinare il treadmill indietro fino a quando scorre liberamente sulle ruote anteriori. Portarlo con attenzione nel luogo prescelto. **Non muovere mai il treadmill senza inclinarlo indietro, per evitare che gommini base si stacchino. Per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione nel muovere il treadmill. Non cercare di muoverlo sopra una superficie non piana.**

3. Mettere un piede alla base, ed abbassare il treadmill fino a farlo appoggiare sul pavimento in posizione d'immagazzinaggio.

COME ABBASSARE IL TREADMILL PER L'USO

1. Tenere l'estremità superiore del treadmill con la mano destra, come mostrato in figura. Usando il pollice sinistro, aprire la chiusura a scatto. Muovere leggermente il treadmill fino a fare passare il guida telaio ed il telaio oltre la chiusura a scatto.

2. Afferrare il treadmill con le mani nella zona indicata in figura. **Per diminuire la possibilità di lesioni, piegare le gambe e tenere la schiena diritta. Mentre si solleva il treadmill, fare forza sulle gambe e non sulla schiena.** Sollevare il treadmill a metà della sua posizione verticale.

6 **Come cambiare l'inclinazione del treadmill.**

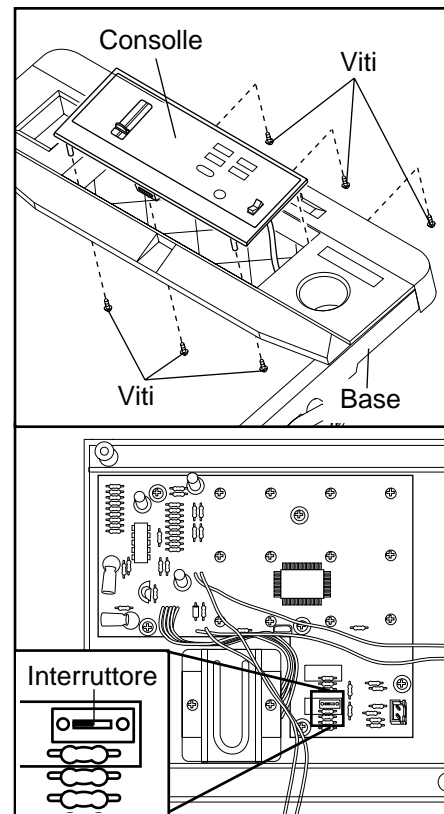
Per aumentare o diminuire il livello d'inclinazione, tenere premuta l'estremità alta o quella bassa del tasto inclinazione. **Importante: Non cambiare il livello d'inclinazione del treadmill mettendo degli oggetti sotto il treadmill. Cambiare l'inclinazione solo seguendo le istruzioni soprastanti.**

7 **Una volta finito di allenarsi, fermare il tappeto e rimuovere la chiave di sicurezza.**

Salire sui poggia piedi, fermare il tappeto e rimuovere la chiave di sicurezza dalla consolle. **Custodire la chiave in un posto sicuro. Dopo aver rimosso la chiave di sicurezza, i displays rimarranno accesi per circa cinque minuti.**

Nota: Ogni volta che il tappeto è fermo e nessun tasto della consolle viene premuto per cinque minuti, i displays si spegneranno automaticamente in modo da evitare il consumo inutile delle pile.

COME SELEZIONARE I CHILOMETRI O LE MIGLIA

La consolle può raffigurare Ia distanza sia in chilometri che in miglia Le lettere "KPH" o "MPH" apparirà sul display Velocità mostrando quale unita' di misura è stata selezionata.

Per cambiare l'unità di misura, STACCARE LA SPINA. Rimuovere le sei viti che attaccano la consolle alla base della consolle. Sollevare la consolle!è alcuni centimetri, e facendo attenzione a non tirare i fili elettrici, girarla sotto sopra. Localizzare il piccolo interruttore che si trova in basso. Spostare l'interruttore sulla sinistra per selezionare i chilometri e sulla destra per le miglia. Riattaccare la consolle alla base della consolle. Dopo aver cambiato l'unità di misura, rimuovere una delle pile dalla consolle per alcuni secondi e poi rinserirla in modo da riazzerare la consolle.

COME PIEGARE E MUOVERE IL TREADMILL

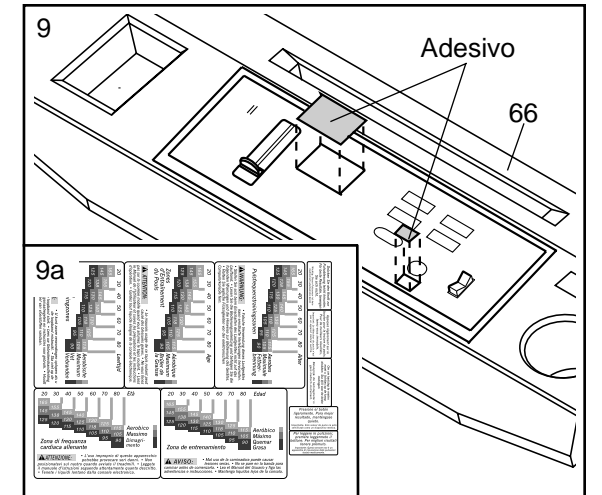
COME PIEGARE IL TREADMILL PER L'IMMAGAZZINAGGIO

Prima di piegare il treadmill, regolare l'inclinazione al livello più basso. **Se l'inclinazione non è regolata al livello più basso, il treadmill verrà danneggiato permanentemente. Staccare la spina della corrente. Attenzione: Per sollevare, abbassare o spostare il treadmill, bisognerà essere in grado di sollevare senza problemi 20 kg.**

1. Afferrare il treadmill con le mani nella zona indicata in figura. **Attenzione: Per evitare di farsi male alle mani, non afferrare il treadmill nei punti indicati. Per diminuire la possibilità di lesioni, piegare le gambe e tenere la schiena diritta. Mentre si solleva il treadmill, fare forza sulle gambe e non sulla schiena.** Sollevare il treadmill a metà della sua posizione verticale.

9. Localizzare il foglio degli adesivi mostrato nella figura 9a. Staccare gli adesivi in Italiano, ed aderirli sulla Consolle (66) ne punti indicati. Gli adesivi dovranno coprire le informazione in Inglese sulla Consolle.

   ATTENZIONE: Se uno degli adesivi fosse mancante o inleggibile, vi preghiamo di contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti al Numero Verde 167-865114 per riordinare uno nuovo, senza spese a vostro carico.

10. **Controllare che tutte le parti siano avvitate fermamente prima di utilizzare il treadmill.** Nota: Proteggere il pavimento sotto il treadmill con un tappeto.

MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

IL TAPPETO PERFORMANT LUBE™

Il vostro treadmill è fornito di un speciale tappeto ricoperto di un lubrificante ad alta esecuzione chiamato PERFORMANT LUBE™. **IMPORTANTE: Non applicare mai sul tappeto o sulla piattaforma del tappeto del silicone a spray od altre sostanze lubrificanti, queste deterioreranno il tappeto causando un consumo prematuro.**

INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE

Questo prodotto è predisposto per una presa con circuito a 220-240 volts, ed è fornito di un cavo d'alimentazione separato. **Questo prodotto deve essere collegato a massa.** Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all'elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo con collegamento di massa e una spina. **Inserire l'estremità della spina della corrente, indicata in figura nell'apposita presa del treadmill. Attaccare l'altra estremità ad una presa della corrente che sia installata appropriatamente e collegata a massa in concordanza con tutti i codici e le procedure locali.**

⚠ ATTENZIONE: Un'improprio collegamento del conduttore di massa può causare scosse elettriche. In caso di dubbio assicurarsi, tramite un'elettricista specializzato, se il prodotto è appropriatamente messo a terra. Non modificare la spina provvista con il prodotto—se non dovesse essere adatta alla presa a disposizione, fare installare un nuovo circuito da un elettricista specializzato.

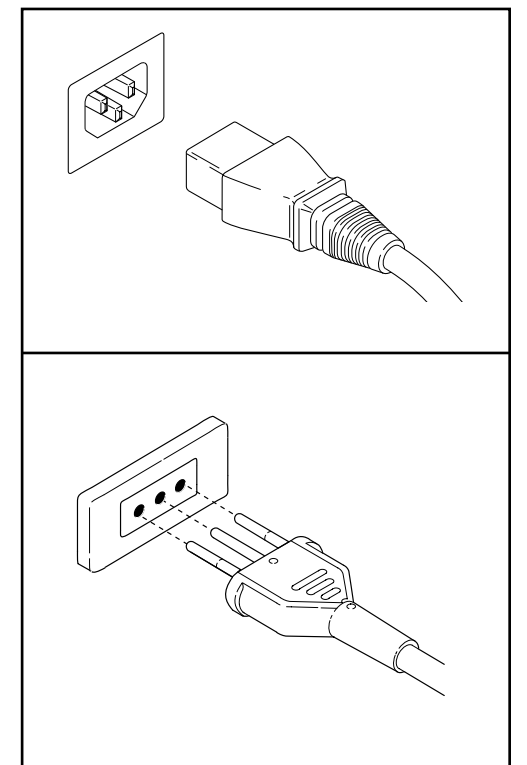
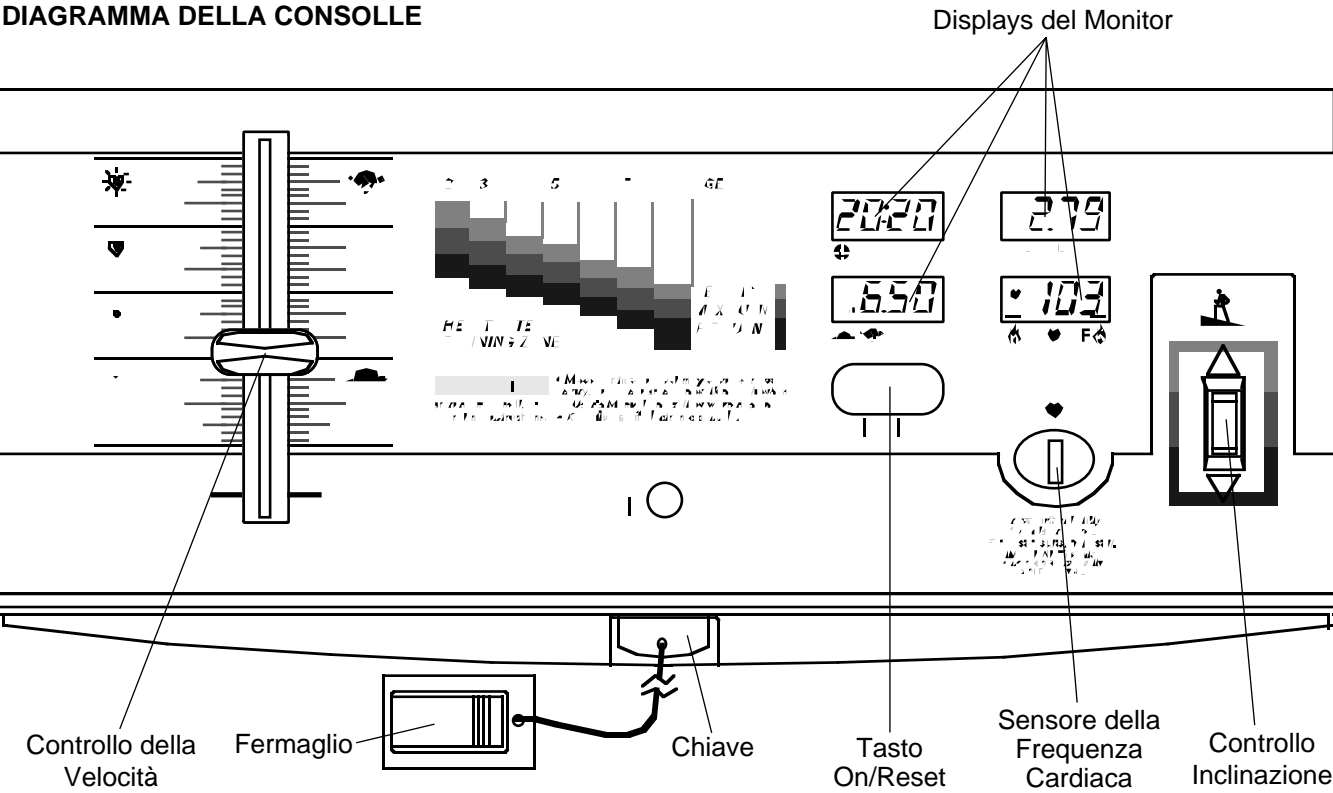
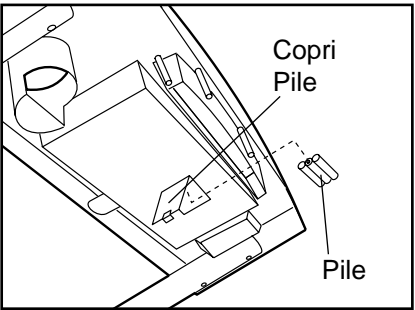



DIAGRAMMA DELLA CONSOLLE

△ATTENZIONE: Prima di utilizzare la consolle, leggere attentamente le seguenti precauzioni.

- **Indossare sempre il fermaglio (vedere il grafico sopra) durante l'uso del treadmill. Quando la chiave viene rimossa dalla consolle, il treadmill si spegnerà.**
- **Non stare sul tappeto durante l'accensione del treadmill.**
- **Regolare la velocità gradualmente.**
- **Per ridurre il rischio di scosse elettriche, tenere la consolle asciutta, evitando di rovesciare liquidi sulla stessa e facendo uso di una bottiglia per l'acqua tipo ciclista.**

INSERIMENTO DELLE PILE

La consolle richiede **tre pile tipo "AA"** (non incluse). Sono raccomandate pile alcaline. Per inserire le pile, aprire il copri pile come mostrato nella figura sottostante. Inserire le tre pile nell'apposito compartimento. **Accertarsi che le estremità negative (–) delle pile tocchino le molle.** Chiudere il copri pile.

COME UTILIZZARE LA CONSOLLE PASSO PER PASSO

Prima di utilizzare la consolle, accertarsi che la spina della corrente sia inserita appropriatamente. (Vedere INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE a pagina 7). Se ci fosse un sottile foglio in plastica sulla facciata della consolle, rimuoverlo prima di utilizzarla.

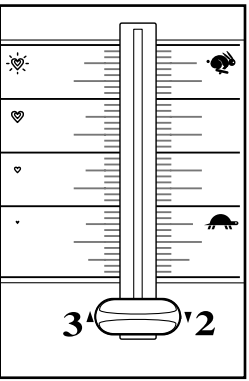
Dopo aver controllato la spina della corrente, salire sui poggia piedi del treadmill. Localizzare il fermaglio che pende dalla chiave (vedere il grafico sopra), ed attaccarlo alla vita.

Seguire i punti a pagina 9 per operare la consolle.

1 Inserire la chiave interamente nell'apposito interruttore.

L'inserimento della chiave non accenderà i displays. I displays si accenderanno una volta premuto il tasto On/Reset o quando il tappeto comincia a muoversi. Se le pile sono state appena inserite, i display saranno già accesi.

2 Azzerare il controllo della velocità.

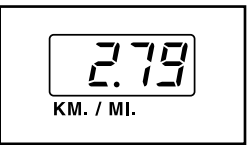
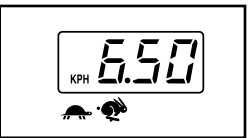
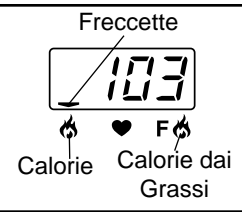
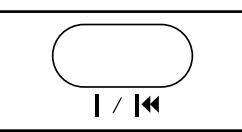
Abbassare completamente il tasto di controllo della velocità. **Nota: Ogni volta che il tappeto viene fermato, la manopola di controllo della velocità deve essere abbassato completamente scivolata nella posizione Reset prima di azionare nuovamente il tappeto.**

3 Come azionare il tappeto.

Una volta che il tasto di controllo della velocità è abbassato completamente, sollevarlo lentamente fino a quando il tappeto comincerà a muoversi lentamente. Salire con attenzione sul tappeto ed incominciare l'allenamento. Regolare la velocità del tappeto a piacere scorrere la manopola di controllo della velocità.

Per fermare il tappeto, mettersi sugli appoggia piedi e scivolare il tasto di controllo e abbassare il tasto della velocità completamente.

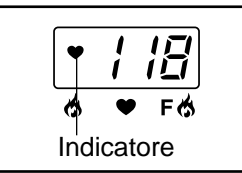
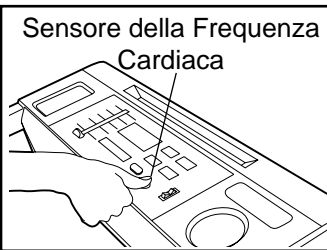
4 Seguire il proprio progresso utilizzando i tre displays.

Display Tempo—Questo display mostra il tempo totale trascorso camminando o correndo sul treadmill.

Display Distanza—Questo display mostra la distanza totale, completata camminando o correndo.

Display Velocità—Mostra la velocità del tappeto.

Display Calorie/ Frequenza Cardiaca—Questo display mostra i numeri approssimativi delle calorie e delle calorie provenienti dalla scorta di grasso consumate. (Vedere DIMAGRIMENTO a pagina 14 per ottenere ulteriori informazioni sulle calorie provenienti dalla scorta di grasso). Ogni sette secondi, il display cambierà automaticamente da un numero all'altro. Delle freccette nel display mostreranno quale numero è correntemente raffigurato. Nota: Questo display mostrerà, inoltre, la frequenza cardiaca quando si utilizza il sensore della frequenza cardiaca.

Il display può essere azzerato, premendo il tasto On/Reset.

5 Come misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Per usare il sensore della frequenza cardiaca, mettersi sugli appoggia piedi e posizionare il pollice sul sensore come mostrato in figura. Il sensore della frequenza cardiaca viene attivato con la pressione. **Premerlo completamente senza però comprimere troppo, altrimenti la circolazione del sangue nella zona verrà ristretta, e la frequenza cardiaca non potrà essere registrata**. A questo punto, sollevare leggermente il pollice fino a quando l'indicatore a forma di cuore situato nel display Calorie/Calorie dai Grassi/Frequenza Cardiaca sarà **fermo**. Tenere il pollice a questo livello. Dopo 5 o 10 secondi, la frequenza cardiaca verrà raffigurata. Se il numero della frequenza cardiaca registrata è troppo alta o troppo bassa, o se non è stata registrata, sollevare il pollice dal sensore e lasciare azzerare il display. Premere ancora il pollice sul sensore come descritto sopra. Accertarsi che il pollice sia posizionato come in figura, e che venga applicata una pressione appropriata. Provare il sensore più di una volta in modo da familiarizzassi su come usarlo. Stare sempre fermi durante la misurazione della frequenza cardiaca.

LISTA DELLE PARTI—Modello N°. PETL42561

R1098A

N°. del Diag.	Qtà.	Descrizione
1	2	Bullone Cappuccio Montante
2	1	Filtro
3	11	Dado
4	2	Bullone Sostegno Montante
5	8	Vite Bloccaggio/Corrimano
6	6	Vite Consolle
7	1	Filo Massa a Terra
8	1	Perno
9	1	Perno Bietta
10	2	Bullone Esagonale
11	2	Rondella
12	2	Bullone Ruota Base
13	2	Bullone Estensione
14	29	Vite
15	6	Rondella
16	6	Chiusura Calotta
17	4	Bullone Cappuccio
18	1	Bullone di Regolazione (corto)
19	8	Rondella di Regolazione
20	4	Vite Isolatore Telaio
21	6	Vite di Bloccaggio Proteggi Telaio
22	2	Isolatore
23	8	Cuscinetto Molla
24	6	Vite Piattaforma
25	4	Fermaglio Filo Elettrico
26	1	Molla Tensione
27	1	Manicotto Molla
28	3	Dado Rullo Tensione
29	2	Distanziatore
30	1	Boccola Rullo (sinistra)
31	6	Ferma Cappuccio
32	6	Ferma Piastra
33	1	Morsetto Laccio Filo elettrico
34	2	Bullone Mobile Montante
35	1	Bullone Tensione Motore
36	1	Rondella a Stella
37	1	Rondella Tensione Motore
38	1	Dado Tensione Motore
39	1	Bullone Motore
40	4	Molla
41	1	Cappuccio Montante (sinistro)
42	2	Sostegno Corrimano Destro
43	7	Gommini Base
44	5	Ancora Cappotta
45	2	Ruota Anteriore
46	2	Cappuccio Estensione Base
47	5	Sostegno Cappotta
48	4	Sostegno Plastico
49	2	Guida Telaio
50	1	Bobina d'Arresto
51	1	Sostegno Elettrico
52	1	Boccola Rullo (destro)
53	1	Interruttore
54	1	Sostegno Chiusura a Scatto
55	1	Chiusura a Scatto
56	1	Sostegno Elettronico
57	2	Guida Cinghia
58	1	Rullo Posteriore
59	1	Rullo Anteriore/Puleggia
60	2	Appoggia Piedi
61	2	Corrimano
62	1	Braccio Corrimano Sinistro
63	1	Cappotta
64	1	Tasto Controllo Velocità
65	1	Tasto Inclinazione
66*	1	Consolle
67	1	Motore
68	1	Cinghia Motore
69	1	Motore Inclinazione
70	1	Recettacolo
71	1	Dado Massa a Terra
72	1	Cavo a Cannucce
73	1	Laccio Cavo da 7 "
74	2	Cavo a Bardatura
75	1	Ammortizzatore
76	2	Estensione Base
77	1	Fermaglio Adesivo
78	1	Combinatore
79	1	Piedino Inclinazione
80	1	Cassetta Bombata
81	1	Presa Cappuccio
82	1	Cappuccio Rullo Posteriore
83	1	Telaio
84	1	Piattaforma
85	1	Base Consolle
86	1	Montante/Base
87	2	Piedino Cappuccio Sinistro
88	1	Magnete
89	1	Chiave di Allen
90	1	Fermaglio Adesivo
91	1	Porta Interrutore a Cannuccia
92	1	Tappeto
93	1	Cappuccio Telaio
94	1	Bullone di Regolazione (lungo)
95	3	Bullone Montatura Corrimano
96*	1	Motore/Puleggia/ Ventola/Volano
97	1	Puleggia/Ventola/Volano
98	1	Pinza Interrutore a Cannuccia
99	2	Molla Laccio
100	1	Braccio Corrimano Destro
101	1	Distanziatore Motore Inclinazione
102	1	Cappuccio Montante Destro
103	5	Fermo Filo da 8"
104	1	Adesivo Avvertenza Chiusura
105	1	Chiave/Clip
106	2	Adesivo Avvertenza Immagazzinaggio
107	1	Potenziometro della Velocità
108	8	Vite Piastra
109	1	Protezione Copri Inclinazione
110	1	Copri Inclinazione
111	1	Distanziatore Guida Telaio
112	2	Distanziatore Corrimano
113	2	Distanziatore Telaio
114	1	Piastra Bobina d'Arresto
115	1	Copri Pile
116	2	Rondella Larga
117	1	Laccio Cavo
118	2	Fermo Filo da 4"
119	1	Sostegno Inclinazione
120	1	Sostegno Presa
121	2	Rifinitura Corrimano
122	2	Fermaglio Copri Inclinazione
123	1	Presa Montante
124	1	Bullone Motore Inclinazione
125	2	Dado Motore Inclinazione/Dado Motore
126	8	Vite Sostegno Montante
127	2	Copri Braccio Corrimano
128	1	Piedino Cappuccio Destro
129	1	Fermaglio Laccio Piatto
130	1	Manicotto Motore
131	1	Filtro
132	5	Vite Montatura Motore
133	3	Rondella in Plastica
134	4	Vite Cappotta
135	1	Vite Massa a Terra
136	1	Rondella di Blocco Massa a Terra
#	12	Chiusura
#	1	Filo Bianco da 8", Maschio/Femmina
#	1	Filo Bianco da 6", 2 Femmine
#	1	Filo Blue da 6" 2 Femmine
#	1	Filo Verde/Giallo da 4"
#	1	Filo Nero da 8" Maschio/Femmina
#	1	Filo Nero da 4", 2 Femmine
#	1	Filo Verde da 4" Anello/Femmina
#	1	Filo Bianco da 4", 2 Femmine
#	1	Manuale d'Istruzioni

* Include tutte le parti raffigurate nel grafico inserito in figura.
# Indica una parte non illustrata.

RIMUOVERE QUESTO DIAGRAMMA E QUESTA LISTA DELLE PARTI DAL MANUALE!

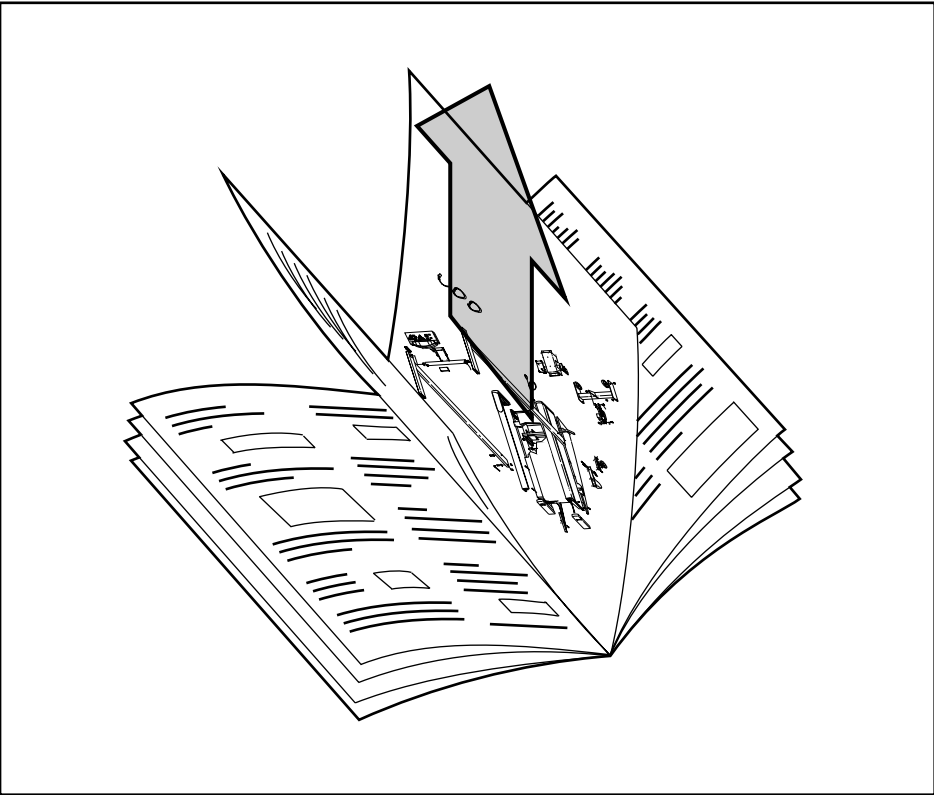
Conserve questo DIAGRAMMA e questa LISTA DELLE PARTI per future referenze.

Nota: Specificazioni possono variare senza preavviso. Vedere il retro della copertina di questo manuale per informazioni su come ordinare parti di ricambio.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello Nº. PETL42561

R1098A